



РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ОРГАНИЗАЦИИ
МАРШРУТА ЗДОРОВЬЯ
«10 000 ШАГОВ»

2025/26

[#маршрутыздоровья](#)
[#healthways](#)



В целях содействия реализации Национального проекта «Демография», Федеральных проектов: «Укрепление общественного здоровья» и «Спорт — норма жизни» для решения поставленных задач:

«Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва»

**Из материалов Федерального проекта
«Спорт-норма жизни»**

«Формирование среды, способствующей ведению гражданами здорового образа жизни. Увеличение доли граждан, ведущих ЗОЖ за счет увеличения доли популяционной профилактики на муниципальном уровне, привлечения социально-ориентированных НКО и участников волонтерских движений»

**Из материалов Федерального проекта
«Укрепление общественного здоровья»**

**Общероссийская общественная организация
«Лига здоровья нации»
реализует проект:**



**КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ
УМНЫЙ МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ**

Рекомендации по организации маршрута здоровья «10 000 шагов».

Врачи лечат болезни,
а здоровье нужно добывать самому.

Николай Амосов.

ВВЕДЕНИЕ

Маршруты здоровья «10 000 шагов» являются базовым элементом проекта «Каждому муниципалитету — умный маршрут здоровья», разработанного Лигой здоровья нации при участии Общероссийского Конгресса Муниципальных образований. Проект направлен на развитие на муниципальном уровне инфраструктуры для повышения двигательной активности населения и создание условий для выбора и ведения ЗОЖ жителями муниципалитета, а так же на развитие и пропаганду естественных методов оздоровления (ходьба, бег, велосипедные прогулки, плавание, закаливание, эффективное дыхание). Проект опирается на Рекомендации Минздрава России по созданию региональных и муниципальных программ укрепления общественного здоровья и руководствуется принципом «Наилучшее здоровье с наименьшими затратами».

Задачи проекта в 2024 г.: открыть маршруты здоровья «10 000 шагов» в 50 муниципалитетах из 10 субъектов Российской Федерации, оказать содействие в подготовке муниципальных программ формирования ЗОЖ, сформировать муниципальные ЗОЖ-активы, обеспечить обучение представителей муниципалитета (по 3 чел.) по образовательному курсу «Инструктор ЗОЖ», содействовать открытию маршрутов, установке антивандальных табличек с qr-кодами, а также работе маршрутов и привлечению участников на маршрут (не менее 300 чел), провести межмуниципальные соревнования «Человек идущий», создать условия для работы маршрутов после окончания проекта. И в конечном итоге сформировать навыки и знания, оказывающие положительное влияние на состояние здоровья и работоспособность жителей муниципалитета, повышающие качество и продолжительность их жизни.

Маршруты здоровья паспортизируются и заносятся в Единый реестр маршрутов здоровья Российской Федерации.

Маршрут здоровья «10 000 шагов» основан на рекомендации ВОЗ проходить в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания минимума нормальной физической активности человека.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ

Физическая активность

До 5000 шагов в день

До 7500 шагов в день

До 10 000 шагов в день

Более 10 000 шагов в день

Образ жизни

СИДЯЧИЙ

МАЛОЭФФЕКТИВНЫЙ

ОТЧАСТИ АКТИВНЫЙ

АКТИВНЫЙ

РЕГУЛЯРНЫЕ ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ:

Доступны всем категориям населения.

Снижают риск:

- Сердечно-сосудистых заболеваний: инфаркта, инсульта, гипертонии, аритмии
- Сахарного диабета
- Болезней ЖКТ
- Болезней опорно-двигательной системы.

Повышают:

- Настроение
- Стрессоустойчивость
- Работоспособность
- Иммунитет

Способствуют:

- Насыщению организма кислородом
- Уменьшению сахара и холестерина в крови
- Выработке эндорфинов
- Снижению веса
- Общему оздоровлению организма



КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

5 минут

на свежем
воздухе

Повышается
настроение

15 минут

после еды

Снижается
уровень
сахара в крови

40 минут

Снижается
риск развития
ишемической болезни
сердца у пожилых



3 минуты

Снижается
кровеное
давление

5-10 минут

Улучшается
творческое
мышление

30 минут

после еды
Помогает
снизить вес
(в зависимости
от скорости
ходьбы)

90 минут

на свежем
воздухе
Снижается
количество
депрессивных
мыслей



ОРГАНИЗАЦИЯ МАРШРУТА

Маршрут здоровья «10000 шагов» должен соответствовать характеристикам рекреационно-оздоровительных и рекреационно-познавательных маршрутов (по протяженности, продолжительности, содержанию и технической сложности).

Предварительные действия по организации маршрута

- Выбрать район организации маршрута.
- Наметить общий план маршрута.
- Определить предварительную тактическую схему маршрута (линейная, кольцевая, с участками радиального движения и т.д.).
- Пройти маршрут «10 000 шагов» осуществить общую привязку маршрута к местности.

Критерии выбора территории пролегания маршрута

• Для организации маршрута предпочтительно выбирать территории, обладающие выраженным рекреационным потенциалом — территории, не загрязненные хозяйственной деятельностью, содержащие значительные по площади лесные массивы или парковые зоны, живописные ландшафты, с выраженным рельефом и обзорными точками. По пути маршрута желательно наличие гидрографических объектов (рек, прудов, водоёмов).

• Желательно предусмотреть наличие в районе прохождения маршрута историко-культурных, природных, ландшафтных познавательных объектов.

• Маршрут «10 000 шагов» должен содержать выбор удобных, не утомительных для движения пешком, дорог, лесных или полевых троп и просек, а так же удобные для подъезда транспорта места старта и финиша.

• Если маршрут пролегает в основном по городской территории, то желательно прокладывать его, избегая оживлённых автомобильных магистралей и улиц — через скверы, бульвары, вдоль набережных и зелёных насаждений.

• При прокладке маршрута необходимо предусмотреть наличие помещения или площадки на старте и финише маршрута, пригодной для проведения скрининг-обследования функциональных возможностей участников маршрута.

• При прокладке маршрута необходимо предусмотреть наличие места отдыха и площадки для проведения физических упражнений (стадион, спортивный объект или открытую площадку, вмещающую от 30 до 100 человек.)

Указанным выше критериям для выбора района проведения маршрута лучше всего соответствуют охраняемые природные территории с возможностью проведения различных мероприятий (национальные и городские парки).





Содержание маршрута

- Определяется необходимая протяженность маршрута, но не менее 10 000 шагов (6.7–8 км).
- В районе маршрута выбираются конкретные исторические, культурные, архитектурные, природные, ландшафтные познавательные объекты (по возможности).
- Определяются удобные пункты приезда участников (пункты старта и финиша).



- При наличии возможности дополнительных точек входа на маршрут (или участки маршрута для отдельных категорий участников) предусмотреть возможность парковки в этих точках.
- Маршрут разбивается на отдельные участки определённой протяжённости и сложности (подъёмы и спуски) — посильные для участников переходы (с учётом возраста и состояния здоровья).
- На переходах намечаются опорные ориентиры для точного движения по маршруту (точечные, линейные, площадные), устанавливаются навигационные указатели.
- Переходы не должны вызывать у участников чрезмерного физического и психического утомления. Объем и интенсивность проделанной участниками двигательной активности на маршруте должны быть адекватны возрасту и состоянию здоровья и соответствовать установленным нормам.
- Самочувствие участников после прохождения маршрута должно вызывать у них чувство легкой приятной усталости и удовлетворения от выполненной физической нагрузки.
- Рекомендованные для оздоровительных походов параметры протяженности маршрута указаны в Таблице 1.

Таблица 1

Класс маршрута	Продолжительность (часы)	Протяженность (км)
Маршрут 3 000 шагов	До одного часа	До 2.5 км
Маршрут 5 000 шагов	До одного часа и более	От 3 до 5 км
Маршрут 10 000 шагов	Два часа	До 7 км

Схема маршрута и опорные ориентиры

- При выборе места старта и финиша маршрута необходимо предусмотреть возможность установки рекомендованных информационных табличек «старт» и «финиш» (Приложение №1), а так же возможность установки информационного щита со схемой и описанием маршрута (Приложение №2)
- В пределах маршрута здоровья следует наметить ряд опорных ориентиров для движения. Данные ориентиры понадобятся в целях навигации участников маршрута и соблюдения намеченной нитки маршрута, а так же для установки указателей пройденного расстояния.

- В качестве опорных ориентиров маршрута служат познавательные историко-культурные объекты или различные ориентиры местности: точечные (перекрестки дорог, отдельные здания, мосты, деревья, памятники и пр.); линейные (дороги и просеки, используемые для движения или пересекаемые во время движения, берега рек, границы между лесными массивами и полями и т.д.); площадные (населенные пункты, пруды, небольшие лесные массивы).
- Все опорные ориентиры необходимо занести в описание маршрута и разместить на схеме маршрута, расположенной на информационном щите.
- Если предусмотрены дополнительные входы на отдельные участки маршрута для различных категорий участников необходимо указать их на схеме.



ПАСПОРТИЗАЦИЯ МАРШРУТА

Паспорт маршрута

- В целях унификации и стандартизации маршрутов, созданный в рамках проекта маршрут здоровья «10 000 шагов» подлежит паспорттизации.
- Для получения Паспорта маршрута необходимо заполнить Анкету маршрута (Приложение №3) и передать Организатору проекта в надлежащем виде.
- В случае соответствия маршрута заполненным данным и рекомендациям по организации маршрута, Организатор проекта (держатель Единого реестра маршрутов здоровья РФ) присваивает маршруту уникальный Идентификационный номер. Анкетные данные и характеристики маршрута заносятся в Единый реестр маршрутов здоровья Российской Федерации.
- Оригинальный паспорт маршрута передаётся органам власти муниципалитета, на территории которого находится маршрут.
- Электронный паспорт маршрута размещается в онлайн версии Единого реестра маршрутов здоровья РФ.



Анкета маршрута

- Заполнение Анкеты маршрута является необходимым условием для получения Паспорта маршрута.
- Анкета маршрута заполняется и подписывается представителем органов власти муниципалитета и уполномоченным представителем Организатора проекта
- Несоответствие данных анкеты фактическим характеристикам маршрута является основанием для отказа в паспортизации Маршрута.

Единый реестр маршрутов здоровья РФ

- Единый реестр маршрутов здоровья РФ (далее Реестр) включает в себя все паспортизированные маршруты здоровья Российской Федерации.
- Держателем Реестра является Организатор проекта (Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации»)
- Реестр размещается на официальном сайте проекта маршрутыздоровья.рф и содержит территориальный перечень маршрутов здоровья с уникальными идентификационными номерами, электронными паспортами и анкетными данными маршрутов, включая контактные данные инструкторов ЗОЖ, курирующих маршрут.
- Реестр маршрутов здоровья (библиотека маршрутов) так же содержится в функциональном рубрикаторе Мобильного приложения по подсчёту шагов «Человек идущий», находящегося в свободном доступе для скачивания в магазинах App Store и Google Play.

ИНСТРУКТОР ЗОЖ НА МАРШРУТЕ

Работа с организованными группами населения на маршруте здоровья «10 000 шагов» проводится только инструктором ЗОЖ.

Основные функции инструктора ЗОЖ:

- Организация и подготовка маршрута здоровья «10 000 шагов»
- Проверка состояния маршрута
- Набор организованных групп для прохождения маршрута
- Инструктаж участников маршрута
- Проведение образовательных практических и теоретических занятий и консультаций в рамках своей компетенции.
- Проведение занятий на маршруте «10 000 шагов»
- Организация скрининг-тестирования участников маршрута
- Разработка индивидуальных рекомендаций для участников маршрута по эффективному режиму двигательной активности и питания.
- Организация деятельности Кабинета здоровья в рамках программы, утверждённой Лигой здоровья нации.



РАБОТА НА МАРШРУТЕ

Календарный план-график

- Календарный план-график — это график прохождений по маршруту и график осуществления запланированных мероприятий, связанных с прохождением маршрута.
- Он определяет дату и время прибытия к началу маршрута, сроки проведения и время скрининг-обследования участников маршрута специалистами в Кабинете ЗОЖ. Время и место проведения физических занятий, информационно-образовательных лекций, семинаров, мастер-классов, консультаций и других мероприятий.

Карта маршрута (создаётся по необходимости)

- На карту маршрута записывают основные опорные ориентиры (познавательные, историко-культурные объекты или различные ориентиры местности), а так же местонахождение скрининг-обследования (кабинета здоровья) и площадки для физических упражнений.
- Карта маршрута может быть заранее подготовлена и размножена для раздачи участникам маршрута. В случае отсутствия возможности заранее подготовить карту маршрута для участников, можно на странице маршрутного листа нарисовать схему маршрута, чтобы участники лучше себе представляли нитку маршрута и трассу движения. При этом масштаб выдерживать необязательно, но основные пропорции в расстояниях необходимо сохранить.
- Нитка маршрута обозначается на схеме красной пунктирной линией; места проведения различных мероприятий — красными кругами с порядковым номером.



СТАРТ — ФИНИШ

Данные макеты информационных носителей не являются обязательными к исполнению. В них отражена информация обязательная к размещению на носителе. В каждом конкретном случае форма, размеры и стилистика информационных табличек должна быть соотнесена с принятыми муниципальными или другими регулирующими регламентами оформления уличных информационных носителей.



ИНФОРМАЦИОННЫЙ СТЕНД

Информационный стенд с описанием и схемой маршрута.



КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ УМНЫЙ МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ



Ждем Вас каждое воскресенье
в 11.30 перед РГСУ на ВДНХ

#МАРШРУТЫЗДОРОВЬЯ
#HEALTHWAYS

Описание маршрута

- 1 Старт
- 2 Шахматный клуб ВДНХ
- 3 Павильон №44 «Кроlikоводство»
- 4 Павильон № 38 Выставочно-аквариальный комплекс
- 5 Беседа на поперечной аллее, Главный ботанический сад им. Н.В. Цицина РАН
- 6 Дендрарий Главного ботанического сада им. Н.В. Цицина РАН
- 7 Вход в Ботанический сад
- 8 Дамба первого Каменского пруда в Ботаническом саду
- 9 Вход в Останкинский парк с ул. Ботаническая
- 10 Стадион Останкинского парка
- 11 Памятник в Останкинском парке ополченцам 13 и 6 дивизий народного ополчения
- 12 Зеленый театр ВДНХ
- 13 Арка Южного входа ВДНХ
- 14 Финиш



В Павильоне ВДНХ работает КАБИНЕТ ЗДОРОВЬЯ
время работы: каждое воскресенье, 10:00–14:00

Здесь Вы можете пройти скрининг-обследование уровня психофизиологического и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма, а также получить индивидуальные рекомендации по физической активности, питанию и ведению здорового образа жизни.

Условные обозначения:

- Место для функциональной диагностики и консультаций
- Туалет
- Площадка для упражнений
- Старт / Финиш



АНКЕТА МАРШРУТА

АНКЕТА МУНИЦИПАЛЬНОГО МАРШРУТА ЗДОРОВЬЯ «10 000 ШАГОВ»

На получение паспорта маршрута здоровья и включение в единый реестр маршрутов здоровья Российской Федерации.

Заполняется местными органами самоуправления муниципального образования при участии представителя Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации»*

*Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» является организатором федерального проекта «Каждому муниципалитету — маршрут здоровья» и держателем реестра маршрутов здоровья Российской Федерации.

АНКЕТА

1	СУБЪЕКТ РФ, МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, КОД ОКТМО
1.1	
2	КАРТОСХЕМА МАРШРУТА (размещается схема маршрута, «привязанная» к карте местности)
2.2	

3*	ОПИСАНИЕ МАРШРУТА (указываются основные ориентиры — природные, архитектурные, ландшафтные или исторические достопримечательности по ходу маршрута: вход в парк, памятник, старый дуб, беседка, место отдыха, фонтан и т.д. Не более 15 позиций)		
3.1			
3.2			
3.3			
3.4			
3.5			
И т.д			
4	ХАРАКТЕРИСТИКИ МАРШРУТА (указываются основные характеристики маршрута согласно перечню)		
4.1	GPS координаты		
4.1.1	Старт		
4.1.2	Средняя точка маршрута		
4.1.3	Финиш		
4.2*	ЛОКАЦИЯ (Город, Бульвар, Набережная, Парк, Лес, Поле. Указать в зависимости от места привязки маршрута к местности)		
4.2.1	Преимущественно город		
4.2.2	Преимущественно бульвар		
4.2.3	Преимущественно набережная		
4.2.4	Преимущественно парк		
4.2.5	Преимущественно лес		
4.2.6	Преимущественно поле		
4.3	КОНФИГУРАЦИЯ МАРШРУТА (кольцевой, линейный)		
4.3.1			
4.4	ПРОТЯЖЁННОСТЬ МАРШРУТА (указывается в метрах)		
4.4.1			
4.5	КАТЕГОРИЯ СЛОЖНОСТИ МАРШРУТА (от старта к финишу, деление примерное, отметить соответствующую графу).		
4.5.1	1 категория (75% — ровный участок или спуск, 25% — подъём)		
4.5.2	2 категория (50% — ровный участок или спуск, 50% — подъём)		
4.5.3	3 категория (25% — ровный участок или спуск, 75% — подъём)		



4.6*	ПОКРЫТИЕ МАРШРУТА (грунт, асфальт, брусчатка, другое)	
4.6.1	Преимущественно грунт	
4.6.2	Преимущественно асфальт	
4.6.3	Преимущественно брусчатка	
4.6.4	Другое	
4.7*	ОСНАЩЁННОСТЬ МАРШРУТА (отметить в соответствующей графе: ДА/НЕТ)	
4.7.1	Наличие установленной навигации по всему маршруту	ДА / НЕТ
4.7.2	Наличие освещённости	ДА / НЕТ
4.7.3	Наличие спортивных площадок по ходу маршрута	ДА / НЕТ
4.7.4	Наличие водных объектов по ходу маршрута	ДА / НЕТ
4.7.5	Наличие места отдыха	ДА / НЕТ
4.7.6	Наличие помещения для функциональной диагностики и консультаций	ДА / НЕТ
4.7.7	Наличие исторических, культурных, архитектурных, ландшафтных и других достопримечательностей	ДА / НЕТ
4.7.8	Наличие пункта для питья по ходу маршрута	ДА / НЕТ
4.7.9	Наличие пункта медицинской и помощи	ДА / НЕТ
4.7.10	Наличие туалета по ходу маршрута	ДА / НЕТ
4.7.11	Наличие информационного щита о маршруте	ДА / НЕТ
4.7.12	Наличие центра ЗОЖ, курирующего маршрут	ДА / НЕТ
5.	ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ (на картосхеме маршрута, представляемой организатору проекта)	
5.1	Старт	 — — — —
5.2	Финиш	— — — — 
5.3	Средняя точка маршрута	 — — — —
5.4	Подъём	
5.5	Спуск	
5.6	Ровный участок	— — — —

5.7	Место для функциональной диагностики и консультаций (если есть)	
5.8	Место отдыха (если есть)	
5.9	Место для физических упражнений/спортивная площадка (если есть)	
5.10	Место для питья (если есть)	
5.11	Места планируемой установки антивандальных табличек с QR-кодами (три точки на маршруте)	
5.12	Исторические достопримечательности нумеруются в общем порядке. Указываются на картосхеме и в описании маршрута (если есть)	
5.13	Природные и ландшафтные достопримечательности нумеруются в общем порядке. Указываются на картосхеме и в описании маршрута (если есть)	
5.14	Культурные и архитектурные достопримечательности нумеруются в общем порядке. Указываются на картосхеме и в описании маршрута (если есть)	
5.15	Обычные ориентиры маршрута нумеруются в общем порядке. Указываются на картосхеме и в описании маршрута	
5.16	Туалет	
6*	ИНСТРУКТОРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (заполняется по количеству Инструкторов ЗОЖ, работающих на маршруте, но не менее 3 чел.)	
6.1	ФИО	Тел.:
		Email:
6.2	ФИО	Тел.:
		Email:
6.3	ФИО	Тел.:
		Email:
7	ПОДПИСЬ ПРЕДСТАВИТЕЛЯ ЛИГИ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ	
	ПОДПИСЬ	